



¿Cómo Afrontamos Nuestro Duelo Juntos? (Acuerdos Familiares que Ayudan)

- A veces algunos familiares necesitarán estar solos o en silencio, se les concederá su espacio.
- Entendemos que si alguien en la familia necesita un abrazo o atención especial, se le dará cuando lo pida o nosotros le preguntaremos si lo necesita.
- Entendemos que está bien llorar o estar triste. No hay necesidad de esconderse solo para llorar. Cada persona en nuestra familia necesita un lugar seguro para llorar.
- Entendemos que algunos de nosotros sentiremos alivio antes que otros.
- Estamos de acuerdo en que como familia hablaremos acerca de cómo vamos y cómo estamos sobrellevando la muerte.
- Durante las fiestas y aniversarios hablaremos de la persona que falleció y planearemos algo especial para recordarla. Esto nos puede causar tristeza, pero al mismo tiempo nos ayudará.
- Entendemos que nuestros sentimientos de tristeza acerca de la muerte pueden causar que estemos malhumorados, enojados, frustrados o temperamentales. Trataremos de recordar que todos hemos sido heridos profundamente por la muerte y estamos con dolor, aunque no hablemos de ello.
- Podemos pedir ayuda a personas fuera de la familia. No temeremos apoyarnos en otros cuando nuestros sentimientos sean intensos. Entenderemos si alguien quiere obtener asesoramiento.
- Comprendemos que nuestros amigos podrán olvidar pronto la muerte de nuestro ser querido. Por lo tanto, nosotros como familia necesitaremos apoyarnos mutuamente durante el largo proceso de alivio.
- No esperaremos a que uno de nosotros sea el fuerte. Ser el “fuerte” para los demás puede retrasar el alivio.
- Tomaremos en cuenta los sentimientos de todos cuando decidamos qué hacer con las cosas de la persona que murió.
- Entendemos que los niños, adolescentes y adultos de todas las edades pasarán por el duelo, y necesitarán hablar de sus sentimientos.
- No tomaremos decisiones o cambios apresurados durante el primer año de nuestro duelo.
- Entendemos que algún familiar cuestionará su fe. Cuestionar es una parte normal de tratar de darle sentido a lo ocurrido. Escucharemos sin juzgar a la persona.

Para más información de OUR HOUSE grupos de apoyo y educación contáctenos:

www.OurHouse-Grief.org
West LA: 310-473-1511 | Woodland Hills: 818-222-3344